



## 1º Trail em Abela

### **REGULAMENTO**

#### **Descrição / Organização**

O 1º Trail em Abela é um evento organizado pelo Sporting Futebol Clube Abelense e tem como principal propósito percorrer trilhos e caminhos do concelho de Santiago do Cacém e freguesia de Abela.

#### **1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Para participação nas 2 componentes do evento, a Organização alerta que este tipo de eventos requerem uma preparação física e psicológica, pelo que apenas deve participar quem reúna as condições necessárias, não se responsabilizando a Organização pela saúde e integridade física dos participantes.

É sempre aconselhável a realização de exames médicos para atestar que estão reunidas todas as condições para a participação.

Para a segurança de todos, não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates, patins, carrinhos de bebés e/ou cadeira de rodas.

#### **2. ORGANIZAÇÃO**

O Sporting Futebol Clube Abelense como associação organizadora de eventos desportivos tem os seguintes objectivos para este trail:

- Promover, estimular e incentivar a prática desportiva, desporto não poluente, saudável e como instrumento desportivo;
- Promover a igualdade de género e incentivar os jovens a praticar este tipo de desporto;
- Promover contacto com a natureza.



## 1º Trail em Abela

### 3.1. Data e local do Evento

O evento realiza-se no dia 27 de Maio de 2018 (domingo), com início às 9:00 horas com partida da Sede do Sporting Futebol Clube Abelense

### 3.2. Percursos:

- Trail com cerca de 25km;
- Caminhada com cerca de 12,5km.

### 3.3. Duração dos Percursos:

O trail com cerca de 25 km, terá uma duração máxima de 03:00 horas terminando às 12:00 horas. A caminhada com cerca de 12,5 km, terá uma duração de 02:30 horas terminando às 11:30 horas.

### 3.4. Competição

A competição é aberta à participação de atletas federados e não federados, em representação de clubes ou individualmente.

### 3.5. Escalões etários de competição

Trail de 25km e caminhada de 12,5km

Escalão Ano de Nascimento / Idade – Masculinos e Femininos

Trail de 25km		
Masculino	18 – 23 Anos	Sub 23
Masculino	23 – 39 Anos	Séniore
Masculino	40 – 54 Anos	M40
Masculino	55 – 59 Anos	M55
Masculino	60 mais	M60



## 1º Trail em Abela

Trail de 25km		
Feminino	18 – 23 Anos	Sub 23
Feminino	23 – 39 Anos	Séniiores
Feminino	40 – 54 Anos	M40
Feminino	55 – 59 Anos	M55
Feminino	60 mais	M60

- Escalão único de participação;
- Não aconselhável a menores de 10 anos.

### 4. Inscrições e Prazos

As inscrições para o trail ou caminhada terminam a 20 de Maio de 2018, incluindo os pagamentos por transferência bancária ou numerário.

As inscrições são feitas através do site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt) ou na sede do Sporting Futebol Clube Abelense.

### 5. Valores

Trail	12€
Caminhada	7€
Almoço	7€

5.1 Consideram-se válidas as inscrições após pagamento e constatadas na lista de confirmados.

### 6. Limites de Inscrições

Limite de inscrições para o trail e caminhada: 200 participantes;



## 1º Trail em Abela

As inscrições terminam a 20 de Maio de 2018, incluindo o pagamento ou quando for atingido o limite definido.

### 6.1 Classificações

Será elaborada a classificação e posteriormente divulgada no facebook do Sporting Futebol Clube, de acordo com os escalões definidos.

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem à chamada no início da prova, que recebam apoio durante a mesma, que alterem o percurso em seu benefício, que prejudiquem o normal desenvolvimento da prova demonstrando falta de ética desportiva, ou não mantenham o dorsal visível durante a prova de forma a facilitar o controlo ao longo da mesma.

Serão atribuídos troféus:

- Aos 3 primeiros da classificação da geral, Masculinos e Femininos.

### 7. Idades

No trail e corrida só é permitida a participação a atletas com idade superior ou e igual 18 anos.

Na caminhada não existe limite de idade, apenas sugerimos a não participação a menores de 10 anos.

### 8. Kit do Atleta

O Kit do Atleta: frontal e Lembranças.

### 9. Dorsal da Prova

A utilização do dorsal é obrigatória no Trail e Corrida.

O dorsal deve ser colocado na parte frontal da t-shirt ou num cinto próprio, sendo pessoal e intransmissível.

A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;



## 1º Trail em Abela

- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Atletas sem dorsal da prova não serão autorizados a circular no percurso.

### **10. Programa Geral**

#### **10.1. Dia 27 de Maio secretariado:**

- 07:00h - Abertura do Secretariado da prova;
- 08:30 – Fecho do Secretariado da prova;
- 09:00 – Briefing
- 09:10 – Partida do Trail;
- 09:15 – Partida da Caminhada.

### **11. Abastecimentos**

- No trail haverá 2 abastecimentos líquidos.
- Na caminhada haverá 1 abastecimento líquido.

### **12. Condições do Percurso**

A organização compromete-se a escolher sempre as melhores vias possíveis, de modo a não colocar em risco os participantes, não se responsabilizando, todavia, pelas condições do piso ou pelos defeitos/obstáculos apresentados no trajeto da prova.

### **13. Comportamentos Antidesportivos**

A Organização considera como comportamentos antidesportivos e desqualificará qualquer atleta que:

- Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
- Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova colocado;
- Manifeste mau estado físico;



## 1º Trail em Abela

- Não cumpra o percurso na sua totalidade;
- Não respeite as instruções da organização;
- Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo: empurrões, obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas);
- Não respeite os restantes atletas.

### **14. Segurança e Assistência Médica**

- Haverá uma Ambulância, para prestar os primeiros socorros;
- Caso haja necessidade de continuidade do atendimento medico de emergência, este será efectuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A Organização terá autoridade para retirar da prova qualquer atleta que não se revele apto a participar ou que tenha recebido cuidados medicos vitais durante a prova.

### **15. Aceitação**

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.

Ao se inscreverem, todos os participantes declararam estar de acordo com os seguintes pontos:

- a. Li e estou de acordo com o regulamento do trail e caminhada disponível no site [www.acorrer.pt](http://www.acorrer.pt);
- b. Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar;
- c. Assumo que me absterei de participar na prova e na caminhada se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição estar concluída.
- d. Estou ciente do seguro em vigor e li as especificações do mesmo.

### **16. Seguros**

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias



## 1º Trail em Abela

à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

### **17. Direitos Imagem**

O participante/encarregado de educação, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à organização do evento os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens/fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

### **18. Banhos**

Serão disponibilizados os balneários do Sporting Futebol Clube Abelense, para que todos os atletas que queiram tomar duche após a prova estar terminada.

### **19. Dúvidas ou Questões**

Alguma dúvida ou questão pode contactar a Organização através do endereço email: [sfcabelense@gmail.com](mailto:sfcabelense@gmail.com)

